

ภาคผนวก ง
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ฉบับที่.....

แบบสัมภาษณ์ผู้ป่วยที่มีภาวะอ้วนลงพุง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์การรับรู้การเจ็บป่วย

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการรับประทานอาหาร

ส่วนที่ 4 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์การรับรู้การเจ็บป่วยของผู้ป่วยที่เข้าเกณฑ์อ้วนลงพุง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างตามความรู้สึก ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเจ็บป่วยของท่าน คำถามแต่ละข้อจะมีคำตอบ 5 ตัวเลือก คือ

มากที่สุด	หมายถึง	ผู้ตอบเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเจ็บป่วยของตนเองทุกประการ
มาก	หมายถึง	ผู้ตอบเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเจ็บป่วยของตนเองมาก
ปานกลาง	หมายถึง	ผู้ตอบเห็นว่าข้อความนั้นตรงและไม่ตรงกับความรู้สึก ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเจ็บป่วยของตนเองนั้นใกล้เคียงกัน
น้อย	หมายถึง	ผู้ตอบเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเจ็บป่วยของตนเองเพียงเล็กน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	ผู้ตอบเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึก ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเจ็บป่วยของตนเองเลย

ความคิดเห็นของท่านต่อภาวะอ้วนลงพุง

☐ ไม่มีภาวะเสี่ยง

☐ มีภาวะเสี่ยง

☐ เป็นภาวะอ้วนลงพุง

ข้อความ	การรับรู้				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ฉันคิดว่าภาวะอ้วนลงพุงมีสาเหตุจากการกินอาหารที่มันจัด หวานจัด					
2. ฉันคิดว่าภาวะอ้วนลงพุงเกิดจากการไม่ออกกำลังกาย					
3. ฉันคิดว่าภาวะอ้วนลงพุงเกิดขึ้นตามอายุที่มากขึ้น					
4. ฉันคิดว่าภาวะอ้วนลงพุงมีสาเหตุมาจากการดื่มแอลกอฮอล์					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12. ภาวะอ้วนลงพุงทำให้ฉันต้องเสียเงินในการรักษา					
13. ภาวะอ้วนลงพุงทำให้ฉันขาดความมั่นใจในตนเอง					
14. ภาวะอ้วนลงพุงทำให้ฉันรู้สึกอายรูปร่าง					

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

คำถามแต่ละข้อจะมีคำตอบ 5 ตัวเลือก คือ

ปฏิบัติทุกวัน	หมายถึง ท่านรับประทานอาหารนั้น ๆ ทุกวันใน 1 สัปดาห์
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง ท่านรับประทานอาหารนั้น ๆ ประมาณ 5-6 วันใน 1 สัปดาห์
ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง	หมายถึง ท่านรับประทานอาหารนั้น ๆ ประมาณ 2-3 วันใน 1 สัปดาห์
ปฏิบัติบางครั้ง	หมายถึง ท่านรับประทานอาหารนั้น ๆ ประมาณ 1-2 วันใน 1 สัปดาห์
ไม่เคยปฏิบัติ	หมายถึง ท่านไม่รับประทานอาหารนั้น ๆ ใน 1 สัปดาห์

ข้อความ	ปฏิบัติ ทุกวัน	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ นาน ๆ ครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ	สำหรับ ผู้วิจัย
1. ท่านเลือกซื้อเนื้อสัตว์ ประเภทเนื้อติดมัน เช่น หมูสามชั้น หนังหมู หนังไก่ หรือแก้มหมู						
2. ท่านเลือกซื้อของหวานที่มีส่วนผสมของกะทิ ได้แก่ ขนมนบัวลอย กล้วยบัวชชี ไอศกรีม						
3. ท่านปรุงอาหารที่มีส่วนผสมของกะทิ เช่น แกงเขียวหวาน หรือแกงหมูเทโพ						
4. ท่านใช้วิธีหมักเนื้อสัตว์ ก่อนการปรุงอาหาร						
5.						
6.						
7.						
14.						
15. ท่านกินอาหารประเภทผัด หรือทอด เช่น ไก่ทอด หมูทอด ไข่เจียว						
16. ท่านกินขนมขบเคี้ยวสำเร็จรูป ได้แก่ มันฝรั่งทอด ถั่วทอด						
17. ท่านกินอาหารที่ปรุงสำเร็จรูป ได้แก่ แกงจืด กับข้าวถุง						

ส่วนที่ 4 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้ออย่างรอบคอบ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องซึ่งตรงกับพฤติกรรมการปฏิบัติของท่านมากที่สุด

คำถามแต่ละข้อจะมีคำตอบ 4 ตัวเลือก คือ

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ปฏิบัติสม่ำเสมอ 3 ครั้งขึ้นไปใน 1 สัปดาห์

ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง ปฏิบัติสม่ำเสมอ 2 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์

ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง หมายถึง ปฏิบัติสม่ำเสมอ หรือ 1 ครั้งใน 1 สัปดาห์

ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ไม่ปฏิบัติกิจกรรมหรือไม่ออกกำลังกายเลย

ข้อความ	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่ปฏิบัติ	สำหรับ ผู้วิจัย
1. ก่อนการเริ่มออกกำลังกายท่านปรึกษาแพทย์หรือได้รับคำแนะนำจากแพทย์					
2. ท่านประเมินความพร้อมของตนเองก่อนการออกกำลังกาย เช่น ไม่เวียนศีรษะ ไม่คลื่นไส้ อาเจียน ไม่มีอาการตามัวหรือมองเห็นภาพซ้อน					
3.					
4.					
5.					
6.					
7. หลังการออกกำลังกายท่านสังเกตอาการผิดปกติ เช่น ปวดศีรษะ ใจสั่น ชีพจรเต้นเร็ว					